

平成30年度全国高等学校総合体育大会少林寺拳法競技
第45回全国高等学校少林寺拳法大会（愛知県西尾市開催）
予選競技Ⅱについて

■実施の観点としては、「高校生としての武的要素」がある演武を行い、日頃の修練における意識の向上（技の重要性や成りたち）や演武における競技力の向上（演技などのない演武）を目指す部分については従前の通りとする。

■少林寺拳法ボディープロテクターを着用する。

少林寺拳法の技法はその実践性から、前後左右順逆や、攻者の状況に応じて対応することが原則であるが、この予選競技Ⅱは、インターハイ独自種目として運用するものであるため、出場者全員が統一された規定科目（動き）の中で実施されるものとする。

〔予選競技Ⅱ 規定科目〕 ※各構成とも、攻者・守者の構えについて、左右前の限定はしない。

	科目名	資格・拳系	選手A	選手B
1	突天一	3級：天王拳	攻者	守者
2	切抜（外）	4級：龍王拳	守者	攻者
3	半轉身蹴	2級：三合拳	攻者	守者
4	内受蹴（表）	3級：仁王拳	守者	攻者
5	片手送小手	4級：龍華拳	攻者	守者
6	外押受突	3級：仁王拳	守者	攻者

1 構成目 突天一 開構え

攻者：中段構えより上段順突、中段逆突の二連攻。

※スピードを強調し過ぎ、肩腰の入っていない二連攻では加点しない。ただし、肩腰の入りを強調するがあまり、突の間が不自然に間延びするのは同じく加点しない。

※相手の蹴反撃をわざと当てるような動きは加点しない。

守者：一字構えより上受、同時受、引き身を行い、中段順蹴で反撃。

※反撃は直蹴とする。

※受け、反撃のタイミングが良く、蹴り返しを相手に当てる。

ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）

イ、二連攻（順突・逆突）の肩腰の入り

ウ、後ろ千鳥からの上受、同時受並びに体捌きと体軸の安定

エ、蹴（体軸の安定）の極め

2 構成目 切抜（外） 開構え

攻者：中段構えより、順手で相手の順手を握り捕り、引く。

守者：中段構えより、手首を誘う。差し替えながら鉤手守法、当身を行い、抜き、中段逆突。

※攻撃箇所を誘う際に、大げさな誘いをしない。

※動きを強調しようとし過ぎ、残心が長すぎるものや、動きが止まっているようなものは加点しない。

※鉤手の後の当身については方法を問わない。

※払いについては有無を問わない。

ア、攻者がしっかりと引く動作をしている

イ、守者が後ろ足を差し替えて、十分な鉤手になっている

ウ、理にかなった抜きを行い、そのまま中段逆突につなげる

エ、逆突の肩腰の入り（後足・膝の絞り）と極め

3 構成目 半轉身蹴 開構え

攻者：一字構えより、中段逆蹴

守者：中段構えより、半轉身、打落受、中段順蹴

＊打落受の握拳、開手は問わない。

ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）

イ、適切な間合いになる半轉身

ウ、蹴のタイミングと反撃効果のある間合い

エ、蹴（体軸の安定）の極め

4 構成目 内受蹴（表） 開構え

攻者：中段構えより、上段逆突

守者：一字構えより、順手で内受、順足で足刀蹴

＊足刀蹴の形を正しく行う

ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）

イ、相手の攻撃線进行をかわし、内受を行う

ウ、蹴のタイミングと反撃効果のある間合い

エ、蹴（体軸の安定）と極め

5 構成目 片手送小手 開構え

攻者：中段構えより順手を掴み、引く、もしくは捻じる。

守者：中段構えより鉤手守法、当身、体捌きを行いながら送小手を行う。

＊鉤手の後の当身については、方法を問わない。

＊払いについては、有無を問わない。

＊極めの当身については、方法を問わない。

＊固めについては、有無を問わない。

ア、攻者が正しく攻撃している（引くもしくは捻じる）

イ、十分な鉤手になっている（当身の有無、方法は自由）

ウ、適切な足捌きと掛手

エ、送小手の体勢（体軸がぶれず、体と手の位置が適切）と当身（当身の方法は自由）

6 構成目 外押受突 対構え

攻者：中段構えより逆拳を平拳にして、上段横振突

守者：一字構えより、体を入れて開き押受、中段突、熊手突

＊熊手突の形を正しく行う。

ア、攻者の踏み込み（適切な間合い）

イ、攻者の振突の肩腰の入り

ウ、差替入身と中段突のタイミングと腰の入り（差し替え足に重心をしっかりとせる）

エ、間合いを詰めて（少し相手に寄って）熊手突と、その肩腰の入り（後足・膝の絞り）と極め

＊科目のポイントを観点別にまとめておりますが、その観点のみを強調するがあまり、不自然な間や動き（技の流れが悪いブツ切りの演武）にならないよう、指導者の先生方におかれましては、ご注意ください。

同様に自由組演武においても、形だけの演武（体捌きの無い投技や不自然な気合やパフォーマンス）になることなく、高校生としての武的要素がしっかりとある演武となるようご指導ください。